

4.00 crédits	15.0 h + 52.5 h	Q1
--------------	-----------------	----

Enseignants	de Geus Sebastiaan (coordinateur(trice)) ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Préalables	<i>Le(s) prérequis de cette Unité d'enseignement (UE) sont précisés à la fin de cette fiche, en regard des programmes/formations qui proposent cette UE.</i>
Thèmes abordés	<p>Thèmes abordés</p> <p><u>Pour les cours théoriques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structure de base de l'entraînement</li> <li>• Endurance</li> <li>• Musculation</li> <li>• Vitesse</li> <li>• Souplesse</li> </ul> <p><u>Pour les cours pratiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance : objectif à atteindre en termes de gestion de l'effort</li> <li>• Contrôle du geste</li> </ul>
Acquis d'apprentissage	<p><b>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer ses capacités motrices de base (endurance, coordination motrice) (5.1)</li> <li>• Analyser sous l'angle anatomique et biomécanique ses mouvements et se positionner sur leurs qualités, en identifiant les muscles sollicités et en précisant comment adapter le geste pour qu'il soit plus efficace (5.1- 11.4)</li> <li>• Prendre conscience de son corps, de ses besoins et de ses limites et développer cette conscience dans une perspective éducative auprès du patient (5.2)</li> <li>• Développer son propre niveau psychomoteur par le biais de son expérience vécue afin d'enrichir son expérience motrice (5.2)</li> </ul>

<p>Modes d'évaluation des acquis des étudiants</p>	<p><b>Partie théorique :</b> L'examen écrit a lieu en session et est constitué de questions à choix multiples et questions ouverte. Cette partie de l'UE compte pour 40% de la note finale.</p> <p><b>Partie pratique :</b> L'examen de la partie pratique se fera en partie en session et en partie hors session. En session :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• examen écrit avec questions choix multiple sur l'endurance, musculation et souplesse + 'correction de geste' à l'aide de vidéo (10% de la note finale)</li> </ul> <p>Hors session (au mois de décembre)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• performance :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• endurance : 5000 m (10% de la note finale)</li> <li>• musculation : test physique (10% de la note finale)</li> </ul> </li> <li>• connaissances des mouvements en musculation :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• explication et démonstration d'exercices (15% de la note finale)</li> </ul> </li> <li>• connaissances des mouvements en souplesse :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• explication et démonstration d'exercices (15% de la note finale)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Note absorbante :</b> La note absorbante sera appliqué pour cette UE : pour chaque une des 4 parties, l'étudiant.e doit obtenir une note de <b>&gt;7/20</b>. Donc si l'étudiant.e se voit attribuer une note de <b>#7/20</b> pour, par exemple la partie 'test d'endurance' OU 'examen écrit' la note totale pour la session d'examen sera égale à la note du 'test d'endurance' ou 'examen écrit' (note absorbante).</p>
<p>Méthodes d'enseignement</p>	<p><b>Partie théorique :</b> La partie théorique sera enseignée en auditoire. Toutes les notions abordées lors de l'exposé magistral constituent la matière de l'examen. Aucune question d'examen ne concernera des matières qui n'ont pas été enseignées en auditoire. Les diapositives projetées au cours servent d'illustrations aux propos de l'enseignant. Elles sont fournies à l'étudiant via Moodle afin d'illustrer ses propres notes de cours. Les diapositives projetées et les notes de cours constituent donc le support principal de l'apprentissage de la matière.</p> <p><b>Partie pratique :</b> Séances d'exercices pratiques d'endurance, de musculation et souplesse. Les cours seront dispensés en salle de sport ou en extérieur en fonction de la thématique et des objectifs du cours. Encadrement : Conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s).</p>
<p>Contenu</p>	<p><b>Partie théorique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structure de base de l'entraînement</li> <li>• Endurance</li> <li>• Musculation</li> <li>• Vitesse et coordination</li> <li>• Souplesse</li> <li>• Echauffement et retour au calme</li> </ul> <p><b>Partie pratique :</b> La partie pratique de cette unité d'enseignement consiste en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séances d'endurance en course à pied sous forme continue et par intervalles dans les différentes intensités d'entraînement ;</li> <li>• Séances de musculation sur machines, avec poids libres ou petit matériel et au poids du corps ;</li> </ul> <p>Des exercices de souplesse et de mobilisation articulaire seront montrés dans une optique de connaître l'amplitude des grandes articulations et l'importance de la souplesse dans le développement des qualités physiques de base.</p>
<p>Ressources en ligne</p>	<p><b>Partie théorique</b> les supports de cours en forme de diapositives seront mis à disposition sur Moodle.</p> <p><b>Partie pratique</b> Partie : Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Fiches concept endurance sur Moodle</li> </ul> <p>Partie : Musculation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Fiches concept musculation sur Moodle</li> <li>•Livres : Guide des mouvements de musculation (F. Delavier)</li> </ul> <p>Partie : Souplesse et mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Livres : La Science du stretching (L. Malek)</li> <li>•Préparation d'une routine</li> </ul> <p>Ces 2 livres sont accessible à la Bibliothèque des Sciences psychologique, de l'éducation et de la motricité</p>

<p>Autres infos</p>	<p>Ce cours est réservé aux étudiants FSM. Hors programme son accès est possible aux autres étudiants UCLouvain sur base d'un dossier à remettre au coordinateur du cours.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Évaluation continue</b></li> </ul> <p>L'évaluation est continue. La présence active aux cours est donc obligatoire.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Absences non justifiées</b></li> </ul> <p>En cas d'absence non justifiée à un cours VOL2 (hors activité d'évaluation), la note finale du VOL2 sera pondérée au prorata des présences (présences = présences + absences justifiées). Toute absence injustifiée à une évaluation se traduit par une note d'absence à l'examen. En cas d'absence justifiée valable <a href="https://www.uclouvain.be/fr/facultes/fsm/restricted/certificats-medicaux">https://www.uclouvain.be/fr/facultes/fsm/restricted/certificats-medicaux</a>, une séance de rattrapage pourrait être organisée si les conditions matérielles et humaines le permettent.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Retard</b></li> </ul> <p>Trois (3) retards impliqueront 1 absence <b>injustifiée</b> ce qui influencera la note finale du le VOL2 (voir point 1).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Certificat Médical</b></li> </ul> <p>La procédure simplifiée est disponible sur le site internet : <a href="http://www.uclouvain.be/fsm-cm">www.uclouvain.be/fsm-cm</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un <b>modèle</b> de certificat précis doit être complété par le médecin.</li> <li>• L'étudiant.e réalise un <b>scan de bonne qualité</b> de son certificat. Il intitule le fichier de son nom prénom année d'inscription. Le format de sauvegarde doit être .pdf. (<i>exemple : Delie_Arnaud_EDPH1BA.pdf</i>)</li> <li>• L'étudiant.e montre son original à l'assistant.e en charge de son groupe dès son retour.</li> <li>• L'étudiant.e dépose un scan de son certificat via un Microsoft Forms.</li> <li>• L'étudiant.e conserve l'original du CM jusqu'à la fin de l'année académique, qui pourra lui être réclamé au besoin.</li> <li>• L'étudiant.e ne dépose plus son certificat original à l'administration.</li> </ul> <p>Le Règlement général des études et des évaluations impose aux étudiant-es que les pièces justificatives relatives à une absence à une évaluation soient communiquées <b>au plus tard le lendemain de l'absence</b> (voir article <a href="#">103 du RGEE</a>).</p> <p>Vu la spécificité du bachelier et du master et les reconnaissances professionnelles que l'obtention du grade académique du master en Sciences de la motricité, orientation kinésithérapie entraine automatiquement qu'une présence de moins de 60% de l'UE LKNR1211, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants.</p>
<p>Faculté ou entité en charge:</p>	<p>FSM</p>

<b>Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)</b>				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Bachelier en kinésithérapie et réadaptation	KINE1BA	4	LFSM1109	